



www.swisshypertension.ch

A fresh and rotating
look at swiss
hypertension news



The word from Fribourg

Prof. Daniel Hayoz et Prof Yves Alleman

Eine kleine Geschichte über Salz im Freiburgerland

Seit 1650 bis zur französischen Revolution haben der Kanton Freiburg und einige andere Schweizer Kantone sehr enge Beziehungen zu französischen Landesfürsten unterhalten. Diese gute Beziehung zu Frankreich beruhte vor allem auf dem Söldnertum von Schweizer Soldaten, die im Dienste des Königs standen. Währenddessen stellten diese besonderen Beziehungen zum Königreich für den Kanton Freiburg eine recht einzigartige Abhängigkeit dar, die wahrscheinlich dazu beigetragen hat, unsere ausgeprägte Vorliebe für Salzigen zu formen. Die neue, vom Bundesamt für Gesundheit bei uns beauftragte Studie „Stratégie sel -2008-2012“ (Strategie Salz -2008-2012) hat einen übermässigen Konsum von Salz in der Schweiz und insbesondere in Freiburg ans Licht gebracht. Dieser hohe Salzkonsum findet seinen recht lustigen Ursprung teilweise in den Beziehungen mit unserem illustren Nachbarn.

Im Verlauf des 17. und des 18. Jahrhunderts hat sich der Handel zwischen Freiburg und anderen eidgenössischen Staaten besonders weiterentwickelt. Diese Handelsbeziehungen haben, im weitesten Sinne, eine entscheidende Rolle bei unserem Verhältnis zu Salz gespielt. Denn Salz wurde als Tauschgut angesehen, das mit einer Steuer belegt war. Übrigens hat das Wort „sel“ (Salz) für die Entstehung des Begriffes „salaire“ (Lohn) gesorgt. Mit Salz war sowohl der Austausch von Waren als auch der Austausch von Gefälligkeiten möglich. Die Könige von Frankreich bewunderten die Schweizer Soldaten und insbesondere die Freiburger, denn diese männlichen Einwohner waren im Allgemeinen gut genährt und tapfer. Man schätzt die Anzahl der Schweizer Soldaten, die an dieser Form des Söldnertums im Verlauf der neueren Geschichte unseres Landes beteiligt waren, auf ungefähr eine Million.



Gegen Ende des Mittelalters wurde die Herstellung von Berg-Hartkäse zum Gruyère weiterentwickelt. Für seine Herstellung wurden grosse Mengen Salz, das zu jener Zeit Mangelware war, gebraucht. Man kann sagen, dass die Herstellung des Käses alle Eigenschaften einer Kennzeichnung für eine kontrollierte Herkunft von damals erfüllte. Dieser Käse hat aufgrund seines Herstellungsverfahrens einen beachtlichen Ruf erlangt. Er stand für eines der seltenen Verfahren, Lebensmittel mit hohem Energiegehalt, die insbesondere für die Ernährung der Armeen nützlich waren, dauerhaft zu konservieren. Die Marine konsumierte dieses Konservierungsprodukt in grossen Mengen. Die Käseherstellung wanderte aus dem grünen Greyerzerland über den Genfer See und entlang der Rhône bis zu den Märkten von Lyon. Von dort wurde der Käse zu den Atlantikhäfen befördert und auf die Boote des Königreichs verladen, die grösstenteils in den Schiffswerften von Rochefort gebaut wurden. Dieses Geschäft war also für die Almbesitzer recht lukrativ, da sie die Hersteller steuerten und bei den Händlern Provisionen erhielten. Die Bourgeois namens Patrizier, konnten sich dauerhaft bereichern und wandelten eine

hauptsächlich bäuerliche Alpengesellschaft schrittweise in einen modernen Staat um.

Diese Käseherstellungsaktivitäten, die weniger Arbeitskraft als der Getreideanbau benötigten, gab Anlass zu einem beachtlichen Export des männlichen Bevölkerungswachstums zu den königlichen Armeen und wieder einmal auf Kosten eines beträchtlichen finanziellen Ausgleichs. Verhandlungsgeschick und die Organisation der Rekrutierung von Soldaten gehörte zu langjährigen Errungenschaften und war fest mit Freiburg verbunden. In der Tat wurde der Vertrag des ewigen Friedens zwischen den 13 eidgenössischen Kantonen und dem König von Frankreich (Franz I.) nach der Schlacht von Marignano in Freiburg geschlossen.

Um dem allem die Krone aufzusetzen erlaubten Vereinbarungen, die für beide Parteien, nämlich die Patrizier und das Königreich Frankreich, günstig waren, den Erwerb eines hochwertigen Salzes aus den königlichen Salinen der Franche-Comté (Salins) zu Preisen, die unterhalb des Marktpreises lagen, im Austausch gegen politische Garantien und einer vorgegebenen Anzahl an Söldnern.

Salzgehalt von einigen Freigurger Käseorten

[die Angegebenen Werte beziehen sic of 100g Käse]

Hauptquelle: Schweizer Nährwertdatenbank

Fromage	Natrium (g)	Salz(NaCl) (g)
Fribourg et proximité		
Gruyère doux	0,6	1,5
Gruyère salé	0,6	1,5
L'Etivaz	0,6	1,5
Vacherin fribourgeois	0,6	1,5
Fondue moitié-moitié	0,6	1,5
Gstaader Bergkäse (Heidi)	0,47	1,2
Suisse (autres régions)		
Jura (fromage de montagne)	0,59	1,5
Tête de Moine (Bellelay)	0,8	1,9
Vacherin Mont-d'or	0,6	1,5
Raclette valaisanne	0,8	2,0
Tilsiter surchoix	0,69	1,8
Emmentaler surchoix/doux	0,2	0,5
Appenzeller	0,6	1,6
Formagella ticinese	0,9	2,3
Etranger		
Edamer (moyenne)	0,83	2,1
Parmesan (moy.)	0,8	2,0
Feta Bio	1,12	2,8
Camembert (moy.)	0,48	1,2
Brie à la crème (moy.)	0,56	1,4
Brebiou (brebis) (moy.)	0,74	1,85
Fromage bleu (moy.)	1,53	3,8

*www.valeursnutritives.ch

Dieser Handel hat sich bis zur französischen Revolution so abgespielt. Die Freiburger haben ihre Käseherstellungsart über unsere Grenzen hinaus propagiert, bis nach Franche-Comté (Käse Comté) und Savoyen. Salz, auch Käsehersteller genannt, diente als wesentliches Grundprodukt für die Käseherstellung als auch für die Konservierung von anderen Lebensmitteln.

Der Käse wurde an das französische Königreich verkauft, das im Übrigen grosse Geldsummen an die Freiburger Patrizier als Entschädigung für das Söldnertum bezahlte. Diese Freiburger Patrizier wiederum schickten ihre Nachkommen in den Dienst des Königs als Offiziere der Schweizer Truppen Frankreich zu Diensten. Einige von ihnen wurden geadelt und erhielten die höchsten Dienstgrade der Armee (Generalleutnant) unter den verschiedenen Königen von Frankreich.

Während dieser Zeit konnte die Bevölkerung von den Auswirkungen dieses Marktes profitieren und gewöhnte sich an salzreiche Produkte und entwickelte diesen Geschmack und die Vorliebe für diese Würze, die bis heute anhält.

Anlässlich unserer vom BAG beauftragten Studie konnten wir den Salzkonsum der Schweiz bemessen und dabei feststellen, dass sie doppelt so viel Salz konsumieren wie in den aktuellen Empfehlungen angegeben. Demgegenüber sollten die Strategien, die von verschiedenen medizinischen Gesellschaften, die sich gemeinsam mit Industriepartnern das Management von Herz-Kreislauf-Risikofaktoren zum Ziel gesetzt haben, koordiniert werden, diesen Salzgehalt deutlich senken.

Wie lange wird es dauern, um dieses Ziel zu erreichen ... da kommen wir ins Spiel!

Zu Erinnerung

Durchschnittlicher Salzkonsum in der Schweiz: 9 g/Tag

Von der WHO empfohlener Salzkonsum: 5 g/Tag

1 g Natrium (Na) = 2,5 g Salz (NaCl)

TARTE AU VIN CUIT

Zutaten

Für eine Form mit einem Durchmesser von 26 cm

- 250 g Mürbeteig
- 300 ml Milch
- 2 EL Mehl oder Griess
- 80 g Zucker
- 200 ml Vin Cuit (Dessertwein)



Zubereitung

Teig in einer gefetteten Kuchenform ausrollen. Mehl oder Griess in die Milch einrühren, Zucker und Vin Cuit hinzufügen und gut verrühren. Im Ofen für 30-40 min. bei 200° C backen.

Rezeptvariante: 250 g Mürbeteig oder zarter Mürbeteig, 200 ml Vin Cuit, 200 ml Sahne, 2 Eier, 1 TL Mehl. Teig in einer gefetteten Kuchenform ausrollen. Teig einstechen und mit Butterbrotpapier und Trockenbohnen oder kleinen Kugeln bedecken, um ihn blind zu backen. Teig im vorgeheizten Ofen für 20 min. bei 250° C backen. Dann die Abdeckung abnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Masse mit dem Vin Cuit gut vermischen und auf den Tarteboden giessen. Temperatur des Backofens auf 120° C senken und für 45-50 min. backen, bis die Masse fest ist wie bei einem Pudding.

Cuisine & traditions au Pays de Fribourg (Rezepte & Traditionen im Freiburgerland). Editions La Sarine

Dates you should not forget:

World Hypertension day, 17 Mai 2016

SGAIM/SSMIG 1. Frühjahrsversammlung/
1ère assemblée de printemps, 25.-27. Mai
2016, Congress center Basel

26th European Meeting on Hypertension and
Cardiovascular Protection. 10 - 13 June 2016
/ France, Paris